



MindSpa[®]
FRANCE
Système de développement personnel

Amélioration du sommeil - Relaxation – Apprentissage

Gestion du Stress – Anti-vieillessement – Equilibre intérieur

Guide d'utilisation et Guide de démarrage rapide

MODE D'EMPLOI

INDEX

Chapitre 1 : Introduction

1. Les ondes cérébrales
2. Ce que contient votre boîte
3. Commencer son utilisation
4. Recommandations spéciales
5. Fonctionnement
6. Les différents programmes
7. Réglage de la lumière et du son
8. Minuterie
9. Temps restant sur la séance
10. Pause et arrêt
11. Réglage
12. Utilisation des lunettes
13. Principe de la sieste
14. Dormir et faire la sieste
15. Entretien de vos lunettes
16. Les LED

Chapitre 2 : Comment bien utiliser MindSpa

1. Comment obtenir les meilleurs résultats
2. Divers programmes de relaxation
3. Programmes de stimulation
4. Se débarrasser de son stress
5. Concentration et attention
6. Sommeil et stress commun

Chapitre 3 : Détails du programme

1. Programmes 1 à 6 : entraînement relaxation état Alpha
2. Programmes 7 à 12 : entraînement relaxation état Thêta
3. Programmes 13 à 15 : relaxation profonde état Delta
4. Programmes 16 à 18 : Attention et concentration

Le rythme Circadien

1. Notre horloge biologique
2. L'action de la mélatonine
3. Les désordres du rythme circadien
4. Utilisation des lumières bleues pour la notre horloge
5. Divers conseils
6. Questions les plus fréquemment posées

Le principe de développement personnel

Conditions de garantie

Pour nous contacter

Instructions pour la réparation ou le remplacement

Nous vous remercions d'avoir acquis MindSpa.

Nous nous sommes efforcés de faire de MindSpa un produit de efficace et simple d'utilisation.

Vous pourrez utiliser MindSpa dès la sortie de son emballage, après lecture du guide d'utilisation.

Afin d'être assurés que vous puissiez bénéficier des meilleurs résultats, nous avons voulu rédiger ce mode d'emploi détaillé.

Ce manuel est divisé en trois parties :

1. Caractéristiques et fonctionnement
2. Informations pour une utilisation optimale
3. Découverte des divers programmes

Lorsque vous utilisez MindSpa, nous préconisons d'essayer les différents programmes. Dans la mesure où chaque individu est unique, vous vous dirigerez tout naturellement vers le programme qui vous apportera le plus de bien-être.

Il vous appartient de choisir le programme, l'heure et le lieu de son utilisation en fonction de votre emploi du temps, et de votre convenance.

Pensez à utiliser MindSpa de façon régulière !

Nous souhaitons que nos clients se sentent libres de nous contacter afin de nous faire part de leurs expériences, questions ou commentaires. Nous répondrons à tous vos courriers.

contact@mindspafrance.com

Nous souhaitons que MindSpa vous apporte de nombreuses années de satisfaction et de bien-être !

PRESENTATION

Le coffret MindSpa comporte une unité centrale, deux lunettes avec ampoules LED (diodes) et un casque audio. Ces lunettes s'utilisent les yeux fermés, assis ou étendu, dans une position confortable pour une durée déterminée selon le programme utilisé.

La grande finesse des paupières permet aux éclats lumineux de pénétrer dans le cerveau. La lumière suit alors le nerf optique au moyen d'impulsions électriques. Ces éclats lumineux, associés à un son spécifique, créent une alliance subtile de fréquences naturelles pour guider le cerveau vers les ondes cérébrales souhaitées.

MindSpa est un outil qui ne nécessite aucun effort de votre part. Il vous suffit de vous asseoir ou de vous allonger, de fermer les yeux, de prendre quelques lentes et profondes respirations et de vous détendre. L'unique conseil d'utilisation que nous vous donnerons est d'utiliser MindSpa pendant un moment où vous serez assuré de ne pas être dérangé. L'utilisation régulière de ces lunettes est la clef d'un bien-être à long terme.

Le cerveau humain contient des milliards de cellules appelées neurones. Ces dernières ont une activité électrochimique pour communiquer individuellement. L'activité électrique de chaque neurone se représente par les ondes cérébrales du cerveau et résulte des pensées, des actions et des comportements.

Les fréquences des ondes cérébrales sont mesurées au moyen de deux échelles :

1. Cycle par seconde, également appelé Hertz (Hz)
2. Amplitude qui représente l'intensité.

Par exemple, les vagues de l'océan illustrent les cycles (fréquence des vagues : cycle) et l'amplitude (hauteur d'une vague : intensité).

Au début du XXème siècle, les scientifiques ont développé des instruments suffisamment sensibles pour mesurer l'activité des ondes cérébrales. Peu après la découverte des ondes cérébrales, les premières expériences ont démontré que ces schémas pouvaient être modifiés par de la lumière stroboscopique aux fréquences très proches des ondes cérébrales. Les lumières stroboscopiques ont fait apparaître ce qui est connu sous le nom de « réaction à la lumière ». En d'autres termes, les scientifiques ont démontré qu'en introduisant un stimuli visuel externe, l'activité des ondes cérébrales pouvait être modifiée.

La lumière et le son exercent une très grande influence sur l'activité des ondes cérébrales. L'esprit trouve certaines formes d'éclats lumineux, très apaisants. Imaginez combien il est relaxant de fixer la flamme d'une bougie ou d'un feu. Le système auditif réagit de façon similaire. Nous réagissons tous de la même façon aux effets apaisants de certaines compositions musicales, cela se produit de façon naturelle. Fermez les yeux et imaginez un instant le clapotis d'un ruisseau ou le bruit de l'écume des vagues sur le sable. Ceci illustre parfaitement bien la façon dont nos ondes cérébrales sont influencées par des images ou des sons.

Au cours des dernières années, en travaillant aux côtés de psychologues, nous avons appris comment régler avec précision ces fréquences afin qu'elles nous apportent un bénéfice à long terme. L'association d'un type particulier de lumière et de son produit par le MindSpa, aide de façon naturelle et bénéfique le cerveau à changer l'activité de ces ondes cérébrales.

LES ONDES CEREBRALES

Les ondes cérébrales sont classées selon quatre « états » :

1. Bêta : éveillé et actif
2. Alpha : calme, état hypnotique
3. Thêta : créatif, profondément méditatif
4. Delta : onde la plus basse, sommeil réparateur

En utilisant de façon régulière MindSpa, vous pourrez aisément reconnaître ces différents états, exception faite de l'état de profond sommeil (Delta) puisque vous serez dans un sommeil profond. Vous utiliserez cette faculté pour entrer et maintenir l'état recherché, un esprit plus calme et tranquille même pendant un moment de pression.

Concrètement, cela signifie que lorsque vous aurez la sensation d'être agité et stressé, vous apprendrez à travailler votre capacité d'exercer consciemment un plus grand contrôle sur ces situations. Il en résultera généralement, que vous vous sentirez mieux pour faire face à des situations comme le stress, les problèmes liés au sommeil, le manque d'énergie et/ou le malaise émotionnel. Avec une utilisation régulière du MindSpa, vous apprendrez à conserver plus longtemps les bénéfices recherchés.

Nous allons en quelques points développer ci-après, les quatre types d'ondes cérébrales. Cela vous aidera à comprendre le moyen le plus sûr pour bénéficier de tous les bienfaits apportés par les programmes MindSpa.

ONDES BÊTA

Les fréquences Bêta sont mesurées approximativement entre 13 et 40 Hertz (Hz) ou en cycles par seconde. Une amplitude Bêta basse ou modérée correspond à notre état normal d'éveil et de vigilance quand la routine est présente (physique ou en pensées).

La haute amplitude, reflète un état d'accroissement de l'anxiété ou du stress et les sensations d'agitation et d'inconfort dues à une trop grande activité mentale. C'est ce que l'on appelle communément « le stress ».

Lorsque cet état de l'onde Bêta est maintenu durant une période prolongée, cela peut nous vider de notre énergie et atteindre notre bien-être physique et émotionnel, aboutissant à des problèmes de santé. Malheureusement, nombre d'entre nous en arrivent à cette situation et cela est dû aux pressions de la société moderne pesant sur nous.

L'utilisation des programmes de relaxation MindSpa, vous aidera de façon très significative à réduire l'effet indésirable des fortes ondes Bêta et ce, juste en quelques semaines. De nombreux rapports en ont démontré l'efficacité. Lorsque vous rencontrerez des situations stressantes, vous serez plus à même de conserver votre calme et d'augmenter le contrôle de votre vie. Et, inversement, lorsque vous éprouverez le besoin très vif d'être actif ou éveillé, ou, dès que vous sentirez que votre force mentale n'est plus celle que vous souhaiteriez, les programmes de stimulation vous dirigeront vers l'état Bêta avec les ondes appropriées.

ONDE ALPHA

Les fréquences Alpha sont approximativement mesurées entre 8 et 13 HZ. Cela correspond à un état de relaxation associé à une attention extérieure ou intérieure (état hypnotique plus ou moins

profond). Le point le plus élevé dans cette catégorie Alpha est l'état d'éveil et de relaxation. L'état le plus bas est associé à un état de profonde relaxation.

Les ondes Alpha apparaissent dans la relaxation mentale, l'augmentation de la faculté d'apprendre et dans divers domaines de la vie allant des affaires aux sports ainsi qu'aux arts. Nous pénétrons dans l'état Alpha lorsque nous atteignons un état méditatif léger comme la lecture d'un bon livre. Vous pouvez ajouter à cela la relaxation produite par des activités telles que l'exercice physique ou aller se promener au calme, à la campagne.

Si vous souhaitez résoudre vos problèmes de stress ou de sommeil, MindSpa vous offrira un excellent entraînement passif. Cela vous aidera à calmer un dialogue intérieur agité qui, souvent, mène à des troubles du sommeil. Apaiser ce combat interne aura sur vous un impact bénéfique et, vous vous sentirez mieux !

ONDE THÊTA

La fréquence des ondes Thêta est approximativement comprise entre 4 et 8 Hz.

Cela représente une profonde relaxation. C'est un état naturel dans lequel nous entrons quelques minutes juste avant de nous endormir et juste avant de se réveiller, moment propice aux rêves. C'est un moment de profonde méditation utile à la créativité. Nous passons régulièrement de l'état Thêta à celui d'Alpha et inversement.

Le grand inventeur, Thomas Edison, avait l'habitude de faire la sieste, ce qui lui était d'une grande aide lorsqu'il était confronté à un problème épineux. Il développa une technique qui consistait à être assis sur une chaise tenant dans une main des balles en acier, au-dessus d'une casserole d'eau. Au moment où il s'est assoupi, sa main s'est ouverte libérant ainsi les balles ; il s'éveilla au moment du crépuscule, réfléchit et comprit que ces pensées étaient alors entre conscience et sommeil. D'autres grands esprits ont utilisé des techniques similaires pour démontrer les effets très bénéfiques de la sieste.

ONDE DELTA

La fréquence des ondes Delta est d'environ 0.5 à 3 Hz.

C'est dans cet intervalle de fréquences que la majorité de la régénération physique et mentale intervient. L'état Delta se situe entre sommeil sans rêves et sommeil profond. Il est l'entrée vers le cycle naturel du sommeil. Le MindSpa vous aidera à entrer dans un état de relaxation qui vous amènera à atteindre l'état delta.

Par une utilisation régulière, MindSpa deviendra L'OUTIL indispensable pour vous aider à réduire votre stress entraînant par là-même un sommeil de meilleure qualité et assurément une meilleure qualité de vie.

MindSpa vous apportera toute la satisfaction que vous pouvez en attendre !

Ce coffret contient :

1. Unité de contrôle programmable
2. Les écouteurs haute-performance
3. Une paire de lunette avec diodes Blanches
4. Une paire de lunette avec diodes Bleues
5. Un sac de transport souple pour l'unité de contrôle et un sac souple pour chaque paires de lunettes
6. La trousse de transport rigide
7. Quatre piles AAA
8. Cordon audio de raccord
9. Câble USB
10. Guide d'utilisation et guide rapide
11. Garantie deux ans pour l'Europe

Avant l'utilisation :

1. Retirez la protection du compartiment des piles, cela mettra en marche l'unité
2. L'interrupteur on / off est situé sur le côté gauche
3. Branchez la lunette «LED blanche» dans la prise sur le côté gauche (voir dessin sur unité)
4. Branchez les écouteurs dans la prise située au-dessus du côté droit (voir dessin sur unité)
5. Réglez le volume et la luminosité à un niveau bas (3-4) pour la première utilisation
6. Nous vous recommandons de débiter au niveau 3 pour la lumière, et au niveau 3 pour le son
7. Appuyez sur le bouton on /off /pause et attendez 10 secondes
8. Installez-vous confortablement, fermez les yeux et détendez-vous
9. Commencez votre séance

IMPORTANT

Recommandations spéciales avant utilisation

L'utilisation de MindSpa est sans risques et aucun effet indésirable n'est connu.

Toutefois, dans certains cas particuliers, MindSpa ne devrait être utilisé qu'après l'approbation ou sous la surveillance d'un médecin. Quelques exemples de cas où le MindSpa demande un avis médical.

1. Durant un traitement ou pour les personnes souffrant de toutes sortes de problème médical sérieux, comprenant l'épilepsie, blessure au cerveau, déficience mentale, photosensitivité visuelle ou toutes formes de dégénérescence maculaire, les personnes souffrant de sérieux problèmes physiques incluant les porteurs de pacemaker ou souffrant d'arythmie cardiaque ou autres troubles cardiaques, doivent consulter un professionnel médical avant de débiter l'utilisation
2. L'utilisation de MindSpa sur des enfants ou des mineurs doit se faire avec l'accord des parents et en leur présence
3. Ne pas utiliser MindSpa sur quelqu'un qui serait sous l'emprise de l'alcool ou de la drogue.
4. Ne pas utiliser à proximité de machines, de véhicules ou d'engins à moteur
5. Interrompre son utilisation en cas de vertiges, étourdissements, migraines ou sévères crises d'angoisse. Dans le cas où un autre symptôme apparaîtrait, rapprochez-vous d'un médecin.

A/V Stim, LLC + MindSpaFrance déclinent toute responsabilité en cas d'apparition de troubles médicaux ou psychologiques.

Aucune plainte n'a été formulée contre les produits A/V Stim.

Ces produits ne doivent en aucun cas se substituer aux traitements médicamenteux ou traitements pour les désordres psychologiques.

CARACTERISTIQUES ET FONCTIONNEMENT

Cette partie va vous aider à vous familiariser avec les divers programmes d'utilisation, de façon simple. Pour d'autres questions, ou si vous éprouvez des difficultés quant à l'utilisation de MindSpa, reportez-vous aux questions les plus couramment posées, à la fin de ce manuel.

AJOUT DE NOUVEAUX PROGRAMMES DANS MINDSPA

Vous pouvez ajouter différents programmes sur votre MindSpa. Vous avez des programmes portant sur des sujets précis. Vous avez également la possibilité de créer vos propres programmes en utilisant le programme adéquat.

N'hésitez pas à consulter le site www.avstim.com et cliquez sur le lien. De nombreux modes d'emploi sont disponibles.

CHOIX DU PROGRAMME

Le programme de base est sélectionné dès la mise sous tension de l'appareil. Pour choisir un programme, pressez le bouton « up » ou « down » situé sur la face gauche. Pour commencer le programme, appuyez sur le bouton « start / stop / pause ».

RÉGLAGE DE LA LUMINOSITÉ ET DU VOLUME

L'intensité lumineuse et le volume se règlent entre 1 et 16. Un petit logo apparaîtra sur les lunettes dès que l'appareil sera sous tension. Pour débiter, programmez la luminosité et le son à un niveau bas pour que cela soit confortable. Effectuez les réglages en fonction de votre environnement (luminosité – bruit).

Note : le changement de réglage peut prendre quelques secondes.

RÉGLAGE DE LA MINUTERIE

Appuyez sur le bouton « Start / stop / Pause » et le programme débutera au bout d'une dizaine de secondes ce qui vous laissera le temps de vous installer confortablement. Vous pouvez annuler ce temps en appuyant une seconde fois et, le programme commencera immédiatement.

TEMPS RESTANT

Un témoin apparaîtra pour vous indiquer les minutes et secondes restant dans votre programme. Une petite flèche vous indiquera le programme qui est en cours.

PAUSE / STOP

Pour faire une pause, appuyez brièvement sur « Start / Stop / pause » et une seconde fois pour reprendre. Vous pouvez arrêter le programme en appuyant deux secondes sur le bouton ou simplement en appuyant sur « off ».

RÉGLAGE

A chaque programme, durant les 15 premières secondes, l'intensité de la lumière et du son va augmenter jusqu'à l'obtention du niveau prévu pour votre confort. Durant cette période, vous ne pouvez modifier aucun réglage. A l'issue de ces 15 secondes, modifiez les niveaux si vous le souhaitez.

SON

Les programmes MindSpa utilisent des fréquences précises afin d'obtenir les meilleurs résultats. Vous devez utiliser les écouteurs fournis ou en employer d'autres, de très bonne qualité, permettant de modifier l'intensité du son.

LUNETTES SPECIALES

MindSpa vous propose les dernières avancées technologiques tant au niveau auditif que visuel, offrant les meilleurs résultats. L'élaboration de ces lunettes est le fruit de notre expérience de ces vingt dernières années. Ces lunettes ont été développées grâce aux recherches et aux essais effectués dans un département des sciences du cerveau d'une université reconnue internationalement. Vos lunettes sont un outil efficace pour apprendre, réduire votre stress, améliorer vos résultats et bénéficier de tous les bienfaits de la sieste.

UTILISATION DE CES LUNETTES

Vos lunettes peuvent être utilisées avec les yeux fermés ou ouverts. Dans la majorité des cas, les yeux sont fermés. Pour de meilleurs résultats, nous recommandons une intensité lumineuse basse.

Il existe différentes situations où le fait d'avoir les yeux ouverts peut apporter des résultats probants. Reportez-vous à notre site web pour voir quels peuvent être ces effets.

Nous sommes les premiers à avoir étudié il y a plusieurs années, les effets de la stimulation sur « yeux ouverts » chez des étudiants afin d'augmenter leur capacité à mémoriser, à se concentrer. Nous avons également travaillé avec des élites et des sportifs de haut niveau afin d'étudier les améliorations, chacun dans leur domaine.

Le bénéfice des yeux ouverts est avéré lorsque l'activité physique ou mentale est à son maximum. Cela permet de visualiser les exercices, d'apprendre et de créer dans divers domaines (art, musique, mémorisation d'écrits).

Si vous utilisez les lunettes les yeux ouverts, adoptez une luminosité modérée. Ne regardez pas directement les lumières. Ne pas utiliser ces lunettes à proximité de machine sous tension ou d'outil rotatif ou électrique.

L'IMPORTANCE DE LA SIESTE

Une autre utilisation de MindSpa est le fait qu'il favorise la sieste. Le corps scientifique a rapidement démontré qu'une sieste quotidienne entraîne une meilleure santé, une plus grande vigilance, une plus grande créativité, une meilleure concentration, qu'elle accroît l'efficacité des salariés et des étudiants, améliore la précision et la production. Une étude japonaise récente a prouvé que les résultats des étudiants s'étaient considérablement améliorés avec une sieste quotidienne.

En plus de ces différents apports bénéfiques sur votre santé, les siestes sont un atout. Nous vous encourageons à faire une sieste quotidienne au moyen de MindSpa.

DORMIR ET FAIRE LA SIESTE

Le principe de faire la sieste tout en utilisant MindSpa, est différent du fait de dormir. Dormir est un processus régénérant composé de cycles de 90 mn de sommeil profond sans rêve. Lors de la sieste, vous êtes à la frontière du conscient et du sommeil durant des périodes plus ou moins courtes. Le sommeil et la sieste vous aident à apprendre et à mémoriser.

Une sieste de 20 à 40 mn vous permet de retrouver votre énergie, d'être plus productif et réduit les sensations de stress et d'anxiété. Son bienfait s'accroît à court et long terme. Une étude récente de la NASA sur la fatigue, a démontré que les pilotes qui faisaient une courte sieste, augmentaient leurs performances de 34 % et leur vigilance, de 54 %. Le meilleur moment pour faire une sieste est lorsque vous sentez votre énergie baisser, généralement en début ou milieu d'après-midi. De façon générale, une sieste par jour est suffisante.

ENTRETIEN DE VOS LUNETTES

Manipulez les verres avec beaucoup de précaution. Pour éviter de rayer les verres des lunettes, rangez-les dans leur sac de transport. Pour les nettoyer, utilisez un linge propre, doux, fin et humide. Les bras des lunettes sont réglables. Tenez fermement l'intérieur du bras et ajustez-les bien. Si nécessaire, resserrez régulièrement les vis des branches.

LES LED - À PROPOS DES LED

Les diodes (« LED, light emitting diodes », ou diodes électroluminescentes) sont des dispositifs à semi-conducteurs en silicium pur auxquels sont ajoutées des quantités infimes de minéraux rares, puis hermétiquement scellés dans une résine plastique. Chaque minéral produit une couleur déterminée. Les ampoules classiques produisent de la lumière par échauffement à blanc d'un filament métallique. Quand un petit courant traverse la diode, celle-ci émet des photons. Comme les diodes émettent directement des photons, elles génèrent une chaleur et un rayonnement électrique négligeables. Nos diodes utilisent la technologie de montage de surface la plus avancée à l'heure actuelle. La qualité des diodes est très variable. Nous sélectionnons donc avec soin la meilleure qualité existante. Chaque diode est en réalité une combinaison de diodes rouge, verte et bleue qui génèrent à elles trois l'ensemble du spectre chromatique. Elles offrent une intensité lumineuse élevée alliée à d'excellentes caractéristiques sur l'ensemble du spectre et une grande fiabilité à long terme.

Les lunettes LED Blanches fournissent la lumière à spectre complet et conviennent mieux en général à l'utilisation quotidienne. Ce sont les lunettes que vous utiliserez le plus souvent.

Les lunettes LED bleues sont plus efficaces pour réinitialiser les rythmes circadiens, votre horloge interne du corps. Les lunettes bleues sont également utiles si vous avez une sensibilité particulière à la lumière. Les lunettes bleues sont souvent proposées pour être utilisées pendant la nuit parce que la lumière peut affecter votre rythme circadien (rythme du sommeil). Généralement, nous suggérons d'utiliser le MindSpa pendant la journée ou lorsque le soir approche.

Tard dans la nuit, nous vous suggérons d'utiliser seulement le son, surtout si vous remarquez des perturbations dans les habitudes de sommeil. Si vous souhaitez l'utiliser régulièrement tard dans la nuit, nous vous suggérons de baisser les lumières au plus bas ou de commander une paire de lunettes de couleur « ambre » qui propose une couleur tamisée afin de réduire encore mieux les perturbations du sommeil.

II - UTILISATION DE MINDSPA

Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit où vous ne serez pas dérangé. Avant chaque séance, autorisez vos pensées à s'échapper. Cela vous aidera à atteindre une profonde relaxation. Dès les premières minutes, vous sentirez le calme vous envahir ; concentrez-vous sur cette sensation. Profitez de ce moment ! Cela fait partie du programme MindSpa.

COMMENT OBTENIR LES BENEFICES OPTIMUM

L'utilisation de MindSpa est sûre pour la majorité des gens. Malgré tout, avant de commencer son utilisation, reportez-vous au paragraphe « recommandations spéciales » au début de cette notice. Nous préconisons la présence d'un adulte lorsque ce programme est utilisé par un enfant.

Afin d'obtenir les meilleurs résultats, nous vous suggérons d'intégrer l'emploi de MindSpa à la pratique régulière d'exercice, une alimentation équilibrée et à un repos suffisant.

Cet appareil est prévu pour une utilisation simple et pour apporter des résultats probants. En général, le mieux est de commencer avec les programmes de relaxation. Pour la première utilisation, et pour vous familiariser avec l'appareil, nous conseillons de débiter avec le programme de mise en route rapide.

Même si nous émettons des suggestions, vous êtes tout à fait libres d'essayer les différents programmes de relaxation dans l'ordre qui vous conviendra le mieux.

Le véritable atout de MindSpa est que vous n'êtes pas tenu de suivre une méthode ou une formule spécifique pour obtenir des résultats.

Vous pouvez utiliser les programmes de relaxation sur la base d'une ou plusieurs fois par jour. Vous pouvez également utiliser MindSpa trois ou quatre fois par semaine suivant votre emploi du temps. La clef du succès réside dans le fait d'une utilisation régulière et les effets seront alors cumulés.

EVOLUER DANS LES PROGRAMMES DE RELAXATION

Nous conseillons notre méthode allant des niveaux 1 à 16 afin de parvenir progressivement à des états de relaxation plus intense. La fréquence et l'intensité de ces programmes sont propres à chacun. En utilisant de façon régulière ces différents programmes, vous apprendrez avec le temps et l'expérience à vous diriger vers certains programmes et, dans l'ordre de votre convenance.

PROGRAMMES DE STIMULATION

Ces programmes sont très utiles pour stimuler votre mental.

Nous vous suggérons d'utiliser les programmes 15-18 durant la journée car, utilisés la nuit, cela engendrerait une trop grande stimulation ainsi que des troubles du sommeil. Dans la majorité des cas, les programmes de relaxation procurent un effet très bénéfique.

SE DEBARRASSER DE SON STRESS

Votre respiration est courte et se fait par la partie haute des poumons. Dès que vous débutez une séance, prenez une profonde et complète respiration jusqu'à ce que vous sentiez votre diaphragme se soulever.

Durant ce mouvement, placez votre main sur votre estomac. Un mouvement de haut en bas doit se produire alors que votre poitrine reste relativement calme. Respirez lentement et profondément comptez jusqu'à 3 puis soufflez lentement en vidant complètement vos poumons ; après quelques instants, renouvelez l'opération. Après un peu de temps et de pratique, vous trouverez vous-même votre rythme de respiration et cette méthode deviendra une habitude naturelle de chaque jour.

Maintenant, nous vous proposons un nouvel exercice sur le contrôle des muscles. Détendez vos muscles du visage, ceux de vos membres et de votre dos, un par un en commençant par la partie supérieure de votre corps puis dans tout votre corps. Lorsque vous respirez pour la relaxation, faites attention à votre corps et aux diverses tensions que vous pourriez sentir. Localisez ces points et laissez partir la tension de ces endroits. Autorisez votre esprit à s'évader quelques minutes, loin de tous vos soucis. C'est une technique excellente et efficace.

CONCENTRATION ET ATTENTION

Pour ces deux éléments, nous vous invitons à vous rendre sur le site du Dr OLMSTEAD, site sur lequel vous trouverez des programmes accompagnés de nombreux conseils pour leur utilisation. Les recherches du Dr OLMSTEAD, développées dans ses programmes, ont démontré leur efficacité au niveau de la concentration et de l'attention chez les enfants et les adultes.

SOMMEIL ET STRESS ORDINAIRE

Pour une meilleure relaxation durant votre sommeil, nous vous encourageons à pratiquer la méthode de relaxation de MindSpa sur une période d'au moins 4 à 8 semaines et ce, de façon régulière. Il existe de nombreuses raisons au manque de sommeil et autres problèmes liés au sommeil. Concentrons-nous sur les causes premières. Le stress « ordinaire » provient généralement du travail / école, des relations, des finances ou autres soucis. On préfère faire des reproches cachés plutôt que de trouver une solution.

Le stress peut se manifester la nuit, par une activité cérébrale débordante d'une amplitude élevée d'un état Bêta. En d'autres mots, c'est en fait le dialogue que nous avons tous dans notre tête qui fera que nous serons ou non capables d'avoir une bonne nuit.

Dans une certaine mesure, dès que vous utilisez MindSpa pour vous aider à réduire votre nervosité, vous réduisez simultanément la puissance et l'intensité de votre dialogue interne (vos jacassements intérieurs) plus particulièrement la nuit. Vous constaterez tous les bénéfices apportés par MindSpa. Nous recevons de nombreux remerciements de beaucoup d'utilisateurs de MindSpa depuis plusieurs années, y compris des personnes qui souffraient d'une mauvaise qualité du sommeil depuis longtemps.

Les tableaux suivants seront vos guides pour programmer : la durée, le départ et les fréquences générées par MindSpa. Notez bien que ces fréquences ne correspondent pas obligatoirement à votre état. Cela peut prendre du temps à votre cerveau pour apprendre à se détendre profondément.

III – DESCRIPTIONS DES PROGRAMMES

Relaxation progressive : Etat Alpha

Programme 1-6

	Nom	Minutes	Début Cycles/sec	Moitié Cycles/sec	But Cycles/sec
1	Alpha I	22	12.5	9.0	8.0
2	Alpha II	25	12.5	8.6	8.6
3	Alpha III	27	13.5	8.8	7.83
4	Alpha IV	30	14.0	8.2	6.8
5	Alpha V	34	14.5	7.4	7.2
6	Alpha VI	45	12.0	7.2	7.0

Entraînement vers un état Thêta profond

Programmes 7-12

	Nom	Minutes	Début Cycles/sec	Moitié Cycles/sec	But Cycles/sec
7	Thêta I	23	14.0	6.5.51	5.7
8	Thêta II	30	13.0	7.83	8.1 / 5.1
9	Thêta III	41	13.0	5.6	7.83 / 4.7
10	Thêta IV	25	11.0	4.5	7.0 / 3.9
11	Thêta V	33	10.0	5.6	4.1
12	Thêta VI	60	11.0		7.0 / 3.6

Entraînement vers un état Delta profond

Programmes 13-15

	Nom	Minutes	Début Cycles/sec	Moitié Cycles/sec	But Cycles/sec
13	Delta I	38	9.7	6.1	3.5
14	Delta II	55	8.9	6.0	3.0
15	Delta III	69	9.0	5.1	2.5

Stimulation cognitive

Programmes 16-18

	Nom	Minutes	Début Cycles /sec	Moitié Cycles/sec	But Cycles/sec
16	Quick Boost	11	15	21	15
17	Focus	21	15.5	15.5	7.83
18	Concentration	36	12	18	8.0

RYTHME CIRCADIEN

HORLOGE BIOLOGIQUE

La lumière opère une action très puissante sur le système humain circadien, l'horloge biologique. Le rythme interne circadien est de 24 heures. Ces 24 heures ont un impact psychologique naturel par le simple fait du cycle naturel du jour et de la nuit.

Le SCN (ou Noyau Supra Chiasmatic, en français), est situé dans la partie du cerveau appelée : Hypothalamus, juste au-dessus du point où les nerfs optiques se croisent.

Les photorécepteurs à l'arrière de l'œil sont sensibles à la lumière et déclenchent des signaux tout le long du nerf optique jusqu'à plusieurs parties du cerveau incluant le SNC qui est une partie non visible du cerveau. En plus du cycle sommeil / éveil, le SCN joue également un rôle primordial dans la sécrétion des hormones, de la température corporelle, la pression sanguine, parmi d'autres fonctions quotidiennes.

En présence de lumière, les signaux du SCN voyagent vers divers points du cerveau, comprenant la glande pinéale. Cette glande contrôle la production de la mélatonine.

La mélatonine est une hormone du sommeil. Le niveau de mélatonine augmente en l'absence de lumière. L'exposition à des fréquences de lumière spécifiques, supprime la production de mélatonine pendant plusieurs heures. La mélatonine nous rend somnolent et influe sur nos changements d'humeur. Cela donne une première idée du rôle principal joué par la mélatonine dans le fonctionnement du corps humain. nous vous encourageons à lire d'autres articles sur son rôle.

LA RETINE ET L'HORLOGE BIOLOGIQUE

Durant ces dernières années, les scientifiques ont découvert un ensemble de cellules spécialisées dans la rétine, qui répondent à l'action du spectre lumineux. Jusqu'à cette découverte et pendant les 200 dernières années, il était dit que la rétine ne contenait que deux types de photorécepteurs : les bâtonnets et les cônes.

Nous savons maintenant que la rétine contient trois types de photorécepteurs sensibles au spectre lumineux. Ces rangées sont visibles et mesurent environ entre 370 et 730 nm. Ces photorécepteurs sont sensibles au clair et au foncé.

Les bâtonnets sont les photorécepteurs les plus nombreux et les plus sensibles à la lumière mais pas à la couleur. La rétine contient environ 110-125,000,000 bâtonnets. Ils sont responsables de la vision par faible luminosité. Les bâtonnets sur la ligne bleue du spectre, ne sont presque pas réceptifs à la lumière rouge. Connus sous le nom de photorécepteurs de la vision scotopique, leur sensibilité est de 507 nm sur la partie Vert/bleu et vert du spectre.

Les cônes sont sensibles à la couleur et sont divisés en rouges, verts, avec un faible pourcentage de cônes bleus. Ils sont environ 6.5 millions de cônes dans la rétine avec environ 64 % sensibles au rouge, 32 % sensibles au vert et 2 %, au bleu. Les cônes bleus sont plus sensibles à la lumière que les rouges ou les verts. Les cônes sont responsables de la vision haute résolution. Ils ont une sensibilité d'une longueur d'ondes de 555 nm, au spectre vert.

Ces récepteurs sont décrits comme sensibles au clair et au foncé, apparaissent en bleu au spectromètre, ils ont été découverts il y a quelques années. Indépendants des photorécepteurs

classiques que sont les cônes et les bâtonnets, ils n'appartiennent pas à notre système visuel. Ils sont très actifs, même les yeux fermés ou durant le sommeil. Il est prouvé que ces photorécepteurs sont sensibles à l'exposition au ciel bleu et que cela leur permet de jouer un rôle important.

Ces photorécepteurs gèrent les rythmes circadiens au moyen de la sécrétion de la mélatonine. Quand ils sont exposés à ces longueurs d'ondes spécifiques, la production de mélatonine est interrompue pendant plusieurs heures.

L'ACTION DE LA MELATONINE

La mélatonine est un composant particulier de la lumière du soleil. Cette lumière apparaît au spectromètre avec une fréquence entre 446 et 483 nm. Les chercheurs ont découvert récemment que ce bleu spécifique avait un rôle important dans le bon fonctionnement de notre horloge biologique et qu'il était nécessaire de s'exposer au soleil. Les lunettes MindSpa « CalmBlue » sont très efficaces pour re-régler tous les désordres du rythme circadien.

DESORDRES DU RYTHME CIRCADIEN

Ces changements sont propres à des changements soudains et/ou importants dans le rapport entre la lumière environnante et l'activité. Par exemple, ces désordres apparaissent lors de changements géographiques, vieillissement ou travail de nuit (comme les 3/8 par exemple).

Le rythme circadien peut également être modifié par les changements de saison, entraînant une léthargie ou une dépression durant les mois où la lumière du jour diminue. La production de mélatonine reprend dès que la luminosité augmente.

Le rythme circadien des personnes travaillant de nuit ou faisant les « 3/8 » est modifié. Parce que les emplois du temps prévus dans ce cas dérèglent complètement le cycle du sommeil ; les personnes concernées deviennent souvent somnolents malgré eux durant le travail et peuvent souffrir d'insomnies ou d'autres problèmes lorsqu'ils essayent de s'endormir.

Les employés travaillant en « 3/8 » ont un risque accru de problèmes cardiaques, troubles digestifs, des problèmes émotionnels ou psychologiques. Tous ces problèmes de sommeil peuvent expliquer l'augmentation du nombre et de la gravité des accidents du travail durant la nuit. Des études récentes indiquent qu'il serait possible de réduire cette fatigue sur les lieux de travail au moyen d'éclairages bleus (d'une fréquence spécifique), en changeant les rythmes de travail et en prévoyant des siestes.

La lumière du soleil a d'autres effets sur notre corps comme l'augmentation de production de sérotonine. Elle augmente dès qu'une personne est exposée au soleil. Un niveau bas de sérotonine peut entraîner une dépression ou des changements d'humeur. A cette période, vous apprécierez d'autant plus tous les bienfaits apportés par l'utilisation régulière de MindSpa.

UTILISEZ LES LUNETTES LED BLEUES POUR VOTRE RYTHME CIRCADIEN

Utilisez MindSpa le matin au réveil pendant une durée de 30 à 60 mn. Dans ce cas, les lunettes peuvent être utilisées les yeux ouverts ; leur efficacité sera la même, les yeux fermés. L'époque de l'année et le lieu jouent un rôle important dans le bon fonctionnement de votre horloge circadienne si vous n'êtes pas suffisamment exposé à la lumière naturelle.

Pour des problèmes de sommeil ou de « blues » hivernal, utilisez les lunettes LED bleues, tous les matins.

Le meilleur moment pour les utiliser, si vous vous endormez trop tôt, est, soit en fin d'après-midi, soit tôt dans la soirée tout en respectant une durée de 3 ou 4 heures avant d'aller vous coucher.

Profitez de l'utilisation au moins pendant un mois et de préférence 3 ou 4 mois pour un effet à long terme. Si vous souffrez d'un problème médical ou psychologique comme la dépression, nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer l'utilisation de MindSpa.

La lumière est la méthode la plus efficace pour régler notre horloge interne lorsque l'on voyage. Pour les décalages horaires, British Airways propose un petit appareil qui vous indiquera si vous avez besoin d'être exposé ou non à la lumière.

CONSEILS SUPPLEMENTAIRES

1. Manipulez avec beaucoup de soin et de précautions votre MindSpa car il vous offrira une vie sereine pendant longtemps.
2. Rangez tous les composants et le mode d'emploi dans la pochette lorsque vous ne l'utilisez pas.
3. Débranchez soigneusement les fils sans tirer dessus. Il pourrait en résulter des dommages qui ne seraient pas couverts par la garantie.
4. Evitez d'utiliser le MindSpa dans un environnement humide, poussiéreux ou sale.
5. Ne laissez pas votre MindSpa directement exposé à la lumière du soleil durant un long moment ni à l'intérieur d'un véhicule fermé, exposé au soleil.
6. Otez les piles si vous n'utilisez pas votre MindSpa pendant une longue période. Les vieilles piles peuvent fuir et endommager votre appareil.

QUESTIONS LES PLUS FREQUEMMENT POSEES

1. Que faire si le symbole de la batterie s'affiche et que l'appareil s'arrête de fonctionner correctement ou si l'affichage est faible et que l'appareil semble mal fonctionner ?

Réponse : Cela indique que les piles doivent être changées. Remplacez avec des piles Alkalines AAA

2. Qu'y-a-t il si rien ne se produit alors que l'appareil est sous tension ?

Réponse : Vérifiez que vous avez bien retiré la languette du compartiment des piles avant la première utilisation. Si l'appareil ne fonctionne pas, retirez les piles et ré-installez les. Vérifiez que les piles sont installées correctement. Si cela ne fonctionne toujours pas, remplacez les avec des piles Alkaline AAA, neuves. Tout devrait alors fonctionner normalement.

3. Que faire quand les LED's ou le son ne fonctionnent pas correctement ?

Réponse : Vérifiez que les prises sont bien branchées. Il se peut qu'une prise neuve nécessite d'insister (avec précaution) un peu plus. Vérifiez également que chaque prise est branchée au bon endroit. Vérifiez les couleurs des prises.

4. Que se passe-t-il si l'on entend un bruit sec dans les écouteurs ?

Réponse : Vérifiez que les prises sont branchées au bon endroit. L'appareil ne sera pas endommagé si vous avez branché les cordons des lunettes ou des écouteurs dans les mauvaises prises.

5. Puis-je ressentir des douleurs dans mes yeux si je les ai ouverts durant la séance ?

Réponse : Il n'y a pas de souci en ouvrant les yeux durant le fonctionnement des lumières. L'intensité lumineuse d'un petit éclat est basse et le rayonnement n'est pas mesurable.

6. Pourquoi mes paupières clignent-elle sous l'effet des lumières ?

Réponse : Votre système nerveux répond aux lumières dont le niveau est peut-être trop haut. Réduisez l'intensité lumineuse et cela sera plus confortable pour vous.

7. Quelle est la meilleure position durant une séance, assis ou étendu ?

Réponse : Choisissez la position qui vous est la plus confortable, essayez-la avant le début de la séance. Ne croisez ni les bras ni les jambes. Une position « ouverte » vous aidera à réduire la tension musculaire.

8. Puis-je me coucher et que se passe-t-il si je m'endors ?

Réponse : Vous devez choisir la position qui vous convient le mieux. C'est ainsi que vous obtiendrez la plus grande relaxation. Même légèrement endormi, votre séance sera bénéfique. Quelquefois, un état de profonde relaxation vous donne l'impression d'être endormi. Si vous vous réveillez à la fin du programme, c'est que vous étiez dans un état calme et de profonde relaxation, plus qu'après un sommeil ordinaire. Si vous vous êtes endormi pendant un long moment après la fin du programme, c'est que vous manquiez véritablement de sommeil et que vous devez « revoir » votre rythme de vie.

9. Que dois-je faire si, accidentellement, l'appareil se trouve dans un endroit humide ?

Réponse : N'essayez pas de le mettre en marche. Retirez immédiatement les piles. Faire écouler l'eau, sécher au sèche-cheveux pour faire évaporer l'eau. Vous pouvez également placer l'appareil au soleil environ deux heures. Assurez-vous qu'il n'ait pas été endommagé par l'humidité et cela devrait fonctionner à nouveau.

10. Comment puis-je en apprendre plus sur les sujets développés ici ?

Réponse : Rendez-vous sur le site international www.avstim.com ou adressez-nous vos questions par mail aux concepteurs avs@avstim.com, vous pouvez aussi trouver un ensemble de réponses sur le site www.mindspafrance.com ou nous contacter directement contact@mindspafrance.com

GARANTIE LIMITÉE ET EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ

Votre MindSpa et ses accessoires sont garantis exempts de vices de construction et de fabrication pendant une période de deux années à compter de la date d'achat. Conservez votre facture d'achat. Une preuve d'achat est exigée pour toute réparation ou remplacement en garantie. La responsabilité est limitée à la réparation ou au remplacement du produit au gré du fabricant. Le fabricant procédera à la réparation ou au remplacement à son gré sans frais autre que les frais de transport.

Cette garantie ne couvre pas les dommages accidentels ou imputables à la négligence ou à une mauvaise manipulation. Si vous estimez que votre appareil est défectueux pour une raison quelconque, veuillez nous contacter pour une réparation ou un remplacement en garantie.

L'acheteur doit se mettre en relation avec le fournisseur, qui servira d'intermédiaire entre vous et le fabricant. L'acheteur doit recevoir une autorisation de retour avant de renvoyer un article quelle qu'en soit la raison. Le fournisseur n'est qu'un intermédiaire entre les deux parties, il ne pourra être tenu responsable de retard, de perte du produit, ou de tout autre fait que pourrait lui reprocher l'acheteur. L'adresse d'expédition et des instructions seront fournies à l'acheteur par le fournisseur. Au cas où un article devrait être renvoyé au fabricant, l'acheteur doit veiller à accompagner l'article de l'indication de ses nom, adresse, numéro de téléphone, pays d'origine, nom du fournisseur et d'une description du problème.

INSTRUCTIONS POUR LE RETOUR : Contactez votre revendeur local pour une assistance, ou contacter : contact@mindspafrance.com

AVERTISSEMENT : Hormis comme disposé ci-dessus, l'acheteur reconnaît que l'article est acheté en l'état. Le fabricant et le vendeur excluent formellement toute garantie explicite ou tacite, notamment toute garantie de qualité marchande et d'adéquation à un achat ou un usage particuliers. Le fabricant et le vendeur déclinent en outre toute responsabilité en cas de perte ou de dommage résultant de présomptions de conduite fautive, négligence ou conduite stricte.

EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ : L'acheteur reconnaît que :

- La technologie MindSpa est destinée à un usage exclusif de développement personnel.
- MindSpa ne fait l'objet d'aucune autre revendication.
- Le fabricant, l'importateur ainsi que le distributeur ne peuvent prédire l'adéquation d'un article à une application en raison de la variabilité physique et émotionnelle de chaque utilisateur individuel.
- Les personnes présentant des antécédents d'épilepsie, d'hallucinations, de blessures à la tête, d'acouphènes, de migraines sévères et fréquentes, de sensibilité particulière à la lumière, de maladies cardiaques, d'autres maladies graves et d'autres troubles mentaux graves ou soumis à de puissants médicaments psychiatriques ne doivent pas faire usage des produits MindSpa sans avis préalable de leur médecin
- MindSpa ne doit pas être utilisé par des mineurs, sauf consentement et surveillance parentales.

L'acheteur reconnaît que A/V Stim, LLC, MindSpaFrance, ses agents et employés ne sauraient être tenus responsables de quelque manière que ce soit pour un événement de quelque nature que ce soit en relation avec l'emploi par l'acheteur ou une autre personne du produit MindSpa. En achetant le produit, l'acheteur assume tous les risques liés à l'utilisation du produit, soit par lui-même, soit par autrui. L'acheteur reconnaît et prend à sa charge tous les risques liés à l'utilisation des produits par d'autres que lui.

LIMITATION DES DOMMAGES : Si nonobstant ce qui précède la question de la responsabilité devait se poser pour le fabricant ou le revendeur, l'acheteur accepte que cette responsabilité se limite au coût de remplacement des produits achetés.

DÉCLARATION DE L'ACHETEUR : L'acheteur déclare être majeur et avoir compétence légale pour comprendre et consentir aux conditions ci-présentes, et que ces conditions sont contractuelles et non seulement formelles. L'acheteur a lu ou lira dans son entièreté le Guide d'utilisation du produit avant de faire usage de tout article MindSpa et assure avoir pris connaissance des conditions générales de vente.

Informations de contact :

A/V Stim, LLC

San Rafael, Marin County, CA, USA

Tel : +1 415 459-7724

E-mail : avs@avstim.com

Site Web : www.avstim.com

Instructions de réparation ou de remplacement

MindSpa est fabriqué selon les standards de qualité les plus élevés. Toutefois, en cas de défaut de fabrication, nous procéderons à la réparation ou au remplacement le plus rapidement possible. Veuillez suivre les instructions qui suivent afin d'assurer le traitement rapide de votre recours.

- Appelez ou contactez-nous au numéro indiqué ci-dessus ou bien par e-mail et demandez un numéro d'autorisation de retour.
- Les frais de transport sont supportés par l'utilisateur et ne sont pas remboursables.

MindSpa, système de développement personnel est enregistré et appartient à la marque A/V Stim, LLC

Modèle MindSpa MDS-12p

Copyright © 2010 A/V Stim, LLC. Tous droits réservés.

Développé aux États-Unis. Fabriqué en Chine pour A/V Stim, LLC

GUIDE RAPIDE DE MISE EN ROUTE POUR VOTRE MINDSPA

Programmable

1. Pour activer MinsSpa, ôtez la languette de protection du compartiment des piles. La touche « ON / OFF » est située sur la partie gauche de l'appareil.
2. Branchez le fil des lunettes dans la prise située à gauche de l'unité.
3. Branchez les écouteurs dans la prise supérieure située à droite de l'unité. Vérifiez que les prises soient bien enclenchées.
4. Choisissez un programme en pressant les boutons du programme « UP / DOWN ».
5. Commencez par régler l'intensité des lumières entre 3 et 5 et le volume, entre 1 et 3.
6. Asseyez-vous ou étendez-vous dans une position confortable, dans un lieu où vous ne serez pas dérangé.
7. Pressez le bouton « START / STOP / PAUSE » pour débiter. Fermez les yeux. Le programme débute après une dizaine de secondes. Dès que vous commencez votre séance, prenez plusieurs respirations lentes et profondes au niveau du diaphragme pour vous aider à être plus calme et détendu. Relâchez toutes les tensions que vous pourriez ressentir.
8. Lorsque le programme commence, vous devez réajuster le volume et l'intensité lumineuse à un niveau confortable.

Pour de meilleurs résultats, nous vous encourageons à utiliser MindSpa plusieurs fois par semaine.

Relaxation progressive vers un état Alpha	Programme 1-6
Relaxation profonde	Programme 7-12
Ondes sommeil lent à profond	Programme 13-15
Stimulation cognitive	Programme 16-18